

2025
vol.254

4月号

ひびきあい



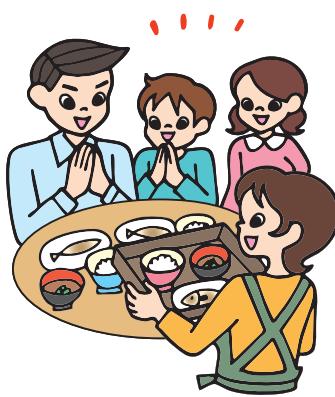
祝 第62回全国中学校スキー大会
男子5kmクラシカル第8位
4x5kmリレー第3位
中村昌暉さんおめでとう

・朝日町スポーツ協会
・朝日スキー連盟
・朝日中学校部活動後援会
・朝日地区子ども会
育成連絡協議会

●特集

おはよう元気！朝食ルーティン
上川地区JA研修会へ参加

おはよう元気！ 朝食ルーテイン



朝食で一日のリズムをつくろう

実 は、食事は空いたおなかを満たすだけでなく、一日の体のリズムをつくる大切な役割を果たしています。体や活動の力にも影響し、健康な体づくりの基礎となります。朝食を取ることで体内の代謝が高まり、眠っていた体が目覚めていくのをサポートしてくれます。



寝 ている間にも、人間は多くの水分を放出しています。そこで、朝食前に1杯の水を飲むことをお勧めします。失われた水分を補って体を潤します。体がしっかりと目覚めてくれます。体を冷やさないようにさゆを飲むと良いですね。フルーツジュースは血糖値を一気に上げ過ぎてしまうため要注意です。

1杯の水で体を目覚めさせよう

朝食を取つて 脳にエネルギーを

朝 食をしつかり食べることで午前中の集中力が上がり、勉強や仕事もはかどることが分かっています。これは朝食が脳へのエネルギーを補給するためです。脳は他の臓器と違つて、糖質のグルコースのみをエネルギーにしています。この糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。この糖質は肝臓に蓄えられています。グルコースが不足すると、肝臓に蓄えているグルコースを脳へ送りますが、肝臓が貯蔵できる量はわずか半日分ほど。朝食をしつかり食べることで脳へのエネルギー供給を持続させ、午前中から頭を働かせることができるのであります。



何 かと慌ただしい朝は食事に時間をかけられないのも現実……。そんなときこそ意識してほしいのが3色食品群。エネルギーの源となる炭水化物などを黄色、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物などを緑、体をつくる肉や魚などを赤と、食品を大きく3色に分類したものです。ご飯に納豆にトマト、パンに卵に果物など、思いの外簡単に3色をそろえることができますよ。

忙しい朝は3色の栄養を意識しよう



岡村麻純 おかむらますみ
タレント・食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学
講座卒業。大学では食育を
テーマに研究。男女3児の母。

今月の表紙



今月の表紙は、朝日町登和里の中村光晶さんの次男中村昌暉さんです。

中村さんは、全国中学校スキー大会において、5kmクラシカル第8位、4×5kmリレー第3位と中学1年生ながら好成績に輝きました。

懸垂幕は地域の4団体から寄贈され市役所朝日支所に設置されました。

目次 (contents)

- あはよう元気！朝食ルーティン… ②
上川地区JA研修会へ参加… ④
- 地域のニュース… ⑤
士別「上川管内のJA初となるVR体験を活用した安全研修会を開催」
和寒「セイティわっさむが第34回定期総会を開催」
剣淵「剣淵町青色申告会が記帳相談会を実施」
多寄「水稻種子温湯消毒作業を開始」
朝日「年金友の会が温泉湯治旅行を実施」
資格認定試験合格者… ⑦
- ひびきあいの広場
おたより… ⑧
俳句・短歌… ⑨
営業時間… ⑨
- お知らせ 他
理事会報告… ⑩
JA北ひびきのビーフカレー… ⑪
トラベルプラン… ⑫
営農部からのお知らせ… ⑭
- クロスワードパズル… ⑯
4月行事予定… ⑯
- 今回のメニュー… ⑯
『まるでいちご大福!? サンドイッチ』



調理 に手間のかからない果物は、朝食のデザートにお勧めです。果物には糖類の中でも速くエネルギーに変わった果糖が含まれているため、朝からの活動の力になってくれます。また、果物にたくさんの含まれる食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。

ヨ 朝食にプラスすると、腸内環境を整えてくれます。朝からしっかり腸を動かして、腸内環境を整えると便秘などを防ぎ、免疫力アップにもつながります。



理に手間のかからない果物は、朝食のデザートにお勧めです。果物には糖類の中でも速くエネルギーに変わった果糖が含まれているため、朝からの活動の力になってくれます。また、果物にたくさんの含まれる食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。

ヨ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を

納豆 豆にのりやひじきをのせる、ヨーグルトにグラノーラをプラスするなど、不足しがちな鉄分が補給できます。鉄分は日々失われていて、不足する目まいやイライラの原因に……。いつものメニューにトッピングする形で、無理なく鉄分も補給していきましょう。

発酵食品を取り入れよう

不足しがちな鉄分摂取も忘れずに

親 子で一緒に食事することは、子どもの好き嫌いや偏食の予防になります。これが分かっています。夕食以上に1



人で食べる割合が多いといわれる朝食。忙しい朝は子どもに朝食を作つてついで自分はほとんど食べないという親も多いですが、忙しい大人こそ、朝食で体のリズムを整えることが大切ですね。親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる可能性が高いとされています。おはようのあいさつの気持ちも込めて、短時間でも家族で座つて朝食を取り、元気な一日のスタートを切りましょう。

上川地区JA研修会へ参加

2月28日、旭川アートホテルにて上川地区JA研修会が開催された。

藤名寄市長、渡辺士別市長より激励の挨拶が述べられた。

本研修会は、JAグループの一員として、農政をめぐる情勢を把握し、農政運動の必要性を認識し、今後取り組みにつなげていくことを目的に開催され、上川管内JA役職員、組合員、農業関係者等、総勢約1,000名が参加し、当JAからは、組合員、役職員合わせて112名が参加した。

最後に、JA上川地区青年部協議会及びJA上川地区女性協議会を中心に行なった。心にガンバローコールが行われ、会が締めくくられた。

研修会では、JAグループが農政運動に取り組む意義や参議院選挙の仕組みについての動画視聴を行った後、今年7月に開催される参議院議員選挙全国比例候補予定者である東野ひでき氏を励ます会が執り行われた。

励ます会では、今津旭川市長、岩



▲会場のようす



▲開会挨拶を述べる上川地区農協政治連盟の植崎会長



▲研修会のようす



▲謝辞を述べる東野ひでき氏



▲参加者によるガンバローコール

士別 地区



VR体験のようす



講師の経営対策課宮本係長

2月27日、JA北ひびき管内の農業者を対象に、農作業事故の現状や安全対策について学ぶ研修会を開催し、VR体験を活用した事故防止の啓発を行った。研修会には40名が参加した。VR体験の講習会としては上川管内のJAで初の試みとなる。

本研修会を主催した、當農部経営対策課からは、農作業事故の現状や安全チェック、当JA管内の事故事例について説明した。金融部共済課は、全共連のVR映像を活用し、農作業の危険性を周知した後、個別相談を実施した。

参加者からは「このような講習は初めてで、近年の労災事故防止に向けた良い啓発になつた。VR体験を通じて実際の作業風景を再現でき、注意喚起につながつた。」といつた声が寄せられ好評を博した。

担当した経営対策課宮本直樹係長は「農作業事故は誰にでも起こることで、他人事ではなく、自分事として考えていただき、悲惨な事故が1件でも減つてほしい。」と話した。

今後も農作業事故防止に向けて、より一層の安全対策の周知徹底を強化していくとしている。

上川管内のJA初となるVR体験を活用した安全研修会を開催

和寒 地区

セイフティわっさむが

第34回定期総会を開催



挨拶をする会長



総会のようす

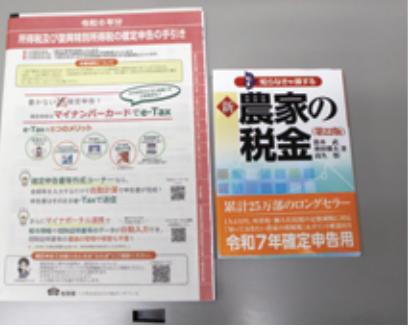
3月25日、セイフティわっさむ（安部博輝会長・会員16戸）は和寒基幹支所大ホールにおいて、第34回定期総会を開催し来賓、会員合わせて27名が出席した。

開会にあたり安部会長から「昨年を振り返ると、7月に総雨量155ミリの近年にないまとまつた大雨により南瓜を作付している5戸が被害に遭い、秋の収穫量が心配されました。会として前年比出荷数量

1万2千ケース増、販売金額2千4百万円増となりました。これは、育苗から出荷までの会員の想い、市場の方々の熱意、世界情勢を含めた三方による結果だと考えます。次年度に向けて、箱のデザイン変更、作付面積確保など課題もありますが、会員との連携を深めながら進んでいきます。」と挨拶。その後、来賓を代表して横浜丸中青果株式会社の池畠様から祝辞を頂いた。議事では、福本国司さんと議長を務め、事業報告や計画などスムーズに進行された。総会終了後、居酒屋冬吉にて懇親会が行われ、各市場担当者との意見交換など行われ盛會のうちに終了した。

剣淵 地区

剣淵町青色申告会が記帳相談会を実施



活用した本やパンフレット



会場のようす

3月5日から6日、12日から13日の4日間、JA北ひびき剣淵基幹支所にて剣淵町農業青色申告会（江口敏邦会長・会員64名）が記帳相談会を実施した。

相談会では役員6名が日替わりで数人ずつ出席し、税申告の相談を受けた。この相談会は毎年3月の確定申告前に行われており自分で経営診断が出来る事や青色申告のメリットを最大限活かせるような申告を目指している。また、より良い節税を行えるよう相談の窓口を設け、アドバイスも行っていた。

江口会長は「近年は、会員のスキルアップやe-Taxの普及等により、相談者は減少傾向にあります。とはいっても税制は毎年改正されますので経理作業中疑問点も生まれます。その際の身近な相談所として青色申告会があります。特に経営経験の浅い農業者の方々には積極的に利用してもらいたいです。」と話した。

4日間での相談者数は16名となつた。



製品づくり（袋詰め）のようす



種子温湯消毒のようす

当JAにて、水稻種子温湯消毒作業が多寄の旧大豆乾燥調製施設で3月3日から行われている。

この作業は、近年、食への安心・安全の意識が高まっている社会情勢の中、薬剤を使用しない種子消毒技術として確立。温湯の熱を使用することにより、環境への配慮と実需者の要求に応えることを目的に実施され、3月は乾燥種子、4月からは脱水種子の温湯消毒が行われる。

温湯消毒は主に、水稻の種子伝染性病害である「いもち病」「ばか苗病」「苗立枯病」に対して防除効果があり、「褐条病」に対しては、温湯消毒での効果が不安定であるため、食酢液を用いた催芽を組み合わせることで防除効果が期待できる。作業工程は、①種糲を5kgのネットに小分けにする②60℃のお湯に通し、脱水機にかけ水気をとる。その後、乾燥種子では③乾燥室で一晩乾燥させる④乾燥後、一晩倉庫に置く⑤紙袋に入れ、生産者宅へ引渡しを一工程とし、脱水種子では③コンテナに入れ配達準備④生産者へ配達・浸種までを一工程として作業が行われる。

作業は4月20日頃まで実施する予定で、温湯消毒担当の工藤職員は「4月からは脱水引渡しも始まるが、事故や怪我等無いよう、引き続き注意して作業に当たつていきたい」と話している。

多寄 地区

水稻種子温湯消毒作業を開始

年金友の会が温泉湯治旅行を実施



カーリンコンのようす



記念撮影

3月10日から12日、JA北ひびき朝日支所年金友の会（藤田実会長・会員26名）は、層雲峠温泉ホテル大雪での温泉湯治旅行に14名が参加した。

初日は中村理事を招いて宴会を催し、藤田会長より「3日間、のんびり過ごし日頃の疲れを癒しましょう。」と挨拶があり、続いて中村理事より、日頃JA事業の運営にご理解とご協力をいただいていることに対しお礼の挨拶と乾杯が行われた。宴会中は、JA事業や農業情勢についての情報交換や昔話に花を咲かせ、最後にはビンゴゲームもを行い、大いに盛り上がった。

翌日は、レクリエーションを開催し、円盤を投げ合い、点数を競い合う「カーリングコン」で会員同士の交流を深めた。

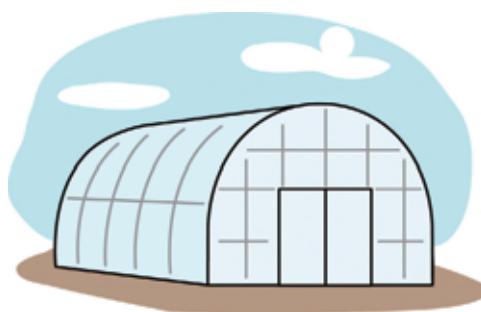
参加者からは、「温泉に入り、おいしいご飯もいただき、楽しい時間を過ごせた。また来年も元気に参加できるよう楽しみにしている。」などと、大変満足そうだった。なお、4月10日には、第37回定期総会が開催される予定となっている。

令和6年度 農協職員資格認定試験 (宮農指導員)合格発表

J A北ひびきでは、職員の資質・能力の向上と専門知識の習得を図り、もって農業協同組合の発展に資するため、北海道農業協同組合中央会が実施している農協職員資格認定試験を各職員が自発的に受験しています。

つきましては、資格認定試験の合格発表がありましたので、合格者を広報誌にて掲載いたします。

【宮農指導員】合格者2名
菅原 智也、中野 魁



ひびきあい

の 広 場

皆さんからのお便り、楽しい写真等を募集しています。詳しくは15ページの「お便り募集」をご覧ください。掲載させていただいた方にプレゼントを差し上げます。※写真データをメールにて送る場合には、住所・氏名にコメントを添えて、kitahibiki.ja@kitahibiki.ja-hokkaido.gr.jpまでお送りください。

●年は雪が少なく年寄りには助かりました。雪がないと夏が心配ですね。米が高いのでたくさん収穫できますように。
(ペンネーム・N・S.. 80代男性)

●例年より除雪も楽でよかったですね！夏も穏やかで豊かな収穫を迎えてほしいですね！

今

年は雪が少なく年寄りには助かりました。雪がないと夏が心配ですね。米が高いのでたくさん収穫できますように。

(ペンネーム・N・S.. 80代男性)

●孫の成長は喜ばしいことですねー春の暖かさとともに、心も明るく過ごします。せめて気持ちだけは明るく過ぎたいものです。春もここまで来ているので。
(T.. 60代女性)

孫

の成長は自分の老いを感じます。出来ないことが毎年増えていきます。せめて気持ちだけは明るく過ごしたいものです。春もここまで来ているので。

(T.. 60代女性)

●「卒園おめでとうございますー新しい

学校生活が楽しく、元気に過ごせますよう！」

3

月11日は孫の卒園式でした。着物に袴姿、可愛くて感激しました。4月からは新1年生。元気で学校へ通つてね。
(T.. 70代女性)

●「卒園おめでとうございますー新しい

学校生活が楽しく、元気に過ごせますよう！」

今

年冬は吹雪も雪も少なくアル

バイトの仕事も終わって一安心。

●吹雪も雪も少なくて私も助かりました！農家の仕事も頑張つて、充実した季節になりますように！

(O.. 70代男性)

編集後記

春には注意が必要な5つの「K」があるそうですね。乾燥・強風・黄砂・寒暖差・花粉の5つでこれを「春の5K」と言います。「春の5K」に生活環境の変化も加わって、ストレスを感じたり体調を崩したりしやすい春。体調管理に気を配り、春を存分に満喫したいところです。



【当選者】
佐々木美散さん、児玉洋子さん、岡崎ひろみさん、高橋光輝さん、
郷政雄さん
【解答】「ウグイス」

3月号パズル

短歌

俳句

十分に生かされたと思えども
まだ欲をかきふかし芋食む

今年こそ来年こそと思いつつ
ちやらんぽらんな人生をあゆむ

地下街を足早に行くおばあさん
急ぐな老いのうきうき散歩

京都にて色彩豊かな紅葉を見れば心も幸せになる

子等の好きな二色卵は彩り良く
手作りお節の引立て役に

春うらら ロビーいっぱい オフセール

父の言う 四人娘が 宝雛

手作りの 輪投げに夢中 ひな祭り

雛飾り 戦火の子等の 幸祈る

山 中 千代子

鈴 木 露 子

大 森 セツ子

丹 羽 泰 子

高 数 後 法 子

杉 浦 としだ

平 間 美 幸

鈴 木 ゆき子

大 河 博 子

営業時間(4月～10月)

休日

本所・基幹支所・支所	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日			祝祭日
			第1・第3	第2・第4	第5	
一般業務	8：30～17：10			休み		
金融・共済窓口	8：30～16：00			休み		
経済センター		8：30～17：00(土別神社祭・お盆・7～8月の日曜日は休み)				
本所燃料課	8：30～17：10			休み		
セルフ士別南			7：00～21：00			
和寒基幹支所	8：00～18：00	8：00～17：00		休み		8：00～17：00
剣淵基幹支所	8：00～18：00			休み		8：00～17：00
上士別支所、温根別営業所	8：30～17：10			休み		
多寄支所	8：30～17：30			休み		8：30～17：00
朝日支所	8：30～17：30			休み		8：30～17：00
メカニックセンター	9：00～18：00	9：00～17：00		休み		9：00～17：00 (昭和の日、憲法記念日、みどりの日、こどもの日、お盆は休み)

※上士別支所・多寄支所・朝日支所の金融・共済窓口について、令和7年5月1日(木)より11：30～12：20は休業いたします。

※経済センター、メカニックセンター、各給油所の営業時間が昨年の営業時間から変更となっています。

11月からの営業時間についても変更となりますのでご注意ください。(改めて周知いたします。)

A T Mの営業時間

A T M	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日・祝祭日
本所			
和寒基幹支所	8：30～17：30		休み
剣淵基幹支所			
ツルハドラッグ 士別中央店	9：30～19：00		9：30～17：00

お知らせ

第1回理事会議案

日時 令和7年2月25日(火)

▼協議事項▲

議案第1号 令和6年度期末手当の支給について

議案第2号 令和7年度事業計画の設定について

議案第3号 第8次地域農業振興計画・JA中期経営計画の設定について

議案第4号 職員就業規則の一部変更について

議案第5号 組織機構の一部変更について

議案第6号 朝日金融店舗の統廃合について

議案第7号 令和7年度コンプライアンス・プログラム(実践計画)の設定について

議案第8号 第21回通常総代会の開催日程について

議案第9号 地区別懇談会の開催について

決算にかかる地区別懇談会を4月4日に各地区6箇所で開催することに決定した。

議案第10号 収支予測結果の中央会への報告について

収支シミュレーションについて、中央会に報告することを決定した。

議案第11号 持分の譲渡について

出資金の譲渡にかかる案件について承認した。

議案第12号 不良債権の処理方針について

不良債権の基本的な処理方針について承認した。

議案第13号 令和7年度「同一人に対する信用供与等(貸出金、その他の信用供与)の最高限度額並びに貸付金利率の最高限度及び遅延損害金の利率」の設定について

令和7年度同一人に対する信用供与等の最高限度額は、組合員(個人、法人)、組合員以外の団体・法人、個人ごとに設定。貸付金利率の最高限度は12・0%。

遅延損害金の利率が14・0%にするのを承認した。

議案第14号 信用事業万法書の一部変更について

原案通り決定した。

議案第15号 令和7年度農産物集荷対策・農産物に係る諸経費・穀類乾燥調製施設利用料金について

明細書並びに貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及びその附属明細書について報告した。

令和6年度の決算について報告した。

子会社の令和6年度貸借対照表について報告した。

農産物集荷対策、農産物にかかる保管料、検査料等の諸経費、穀類乾燥調製施設利用料金について決定した。

令和7年度のコンプライアンス・プログラムについて実践勢の確立・維持をはかり、研修会・連続職場離脱・内部監査等の取組みで法令遵守につとめる実践計画を承認した。

議案第8号 第21回通常総代会の開催日程について

令和7年4月15日(火)午前9時から士別市民文化センターで開催することに決定した。

議案第9号 地区別懇談会の開催について

令和6年度事業報告及びその附属実施することに決定した。

▼報告事項▲

1. 報告事項▲

議案第10号 収支予測結果の中央会への報告について

決算にかかる地区別懇談会を4月4日に各地区6箇所で開催することに決定した。

2. 報告事項▲

議案第11号 持分の譲渡について

出資金の譲渡にかかる案件について承認した。

3. 報告事項▲

議案第12号 不良債権の処理方針について

不良債権の基本的な処理方針について承認した。

4. 報告事項▲

議案第13号 令和7年度「同一人に対する信用供与等(貸出金、その他の信用供与)の最高限度額並びに貸付金利率の最高限度及び遅延損害金の利率」の設定について

令和7年度同一人に対する信用供与等の最高限度額は、組合員(個人、法人)、組合員以外の団体・法人、個人ごとに設定。貸付金利率の最高限度は12・0%。

5. 報告事項▲

議案第14号 信用事業万法書の一部変更について

原案通り決定した。

6. 報告事項▲

議案第15号 令和7年度農産物集荷対策・農産物に係る諸経費・穀類乾燥調製施設利用料金について

明細書並びに貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及びその附属明細書について報告した。

7. 報告事項▲

議案第16号 令和7年度酪農畜産対策について

担金決算状況について

8. 報告事項▲

議案第17号 令和6年度コンプライアンス・プログラムの取組み状況について

令和6年度コンプライアンス・プログラムの取組み状況について報告した。

職員退職者

3月31日付

購買部農業機械課調査役
近川徹也(再雇用制度利用)
大変お世話になりました。

JA北ひびきData

構成員／財務	2/28現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,395人	△ 71人	△ 4.8%
◆准組合員数	3,798人	△ 64人	△ 1.7%
◆組合員戸数	917戸	△ 62戸	△ 6.3%
◆出資金	37億45百万円	11百万円	0.3%
◆貯金	670億89百万円	13億52百万円	2.1%
◆貸付金	104億48百万円	11億99百万円	13.0%
◆長期共済保有高	1054億97百万円	△39億89百万円	△ 3.6%
◆購買供給高	2億37百万円	△18百万円	△ 7.1%
◆販売高	6億98百万円	1億52百万円	28.1%
(農産)	4億54百万円	1億52百万円	50.8%
(畜産)	2億44百万円	0百万円	0.1%

北海道産牛肉をごろっと入れ
満足感のあるカレーに仕上げました。



J A 北ひびきの ビーフカレー

レンジで簡単！

令和7年4月1日

新発売！

650 円(税別)



《取扱店》

JA 北ひびき経済センター

士別道の駅

ヤマザキショップ多寄ヤマモト店

ホクレンショップ和寒店

剣淵道の駅 他

原材料に含まれるアレルギー物質

卵 × 乳 × 小麦 ● 落花生 × そば × えび × かに ×

●:使用 ×:不使用



<http://www.ja-kitahibiki.or.jp/>



手ぶらで巡る。 鹿児島の秋、 ひとり占め。

上川北部3JAトラベルプラン

鹿児島の歴史も
秋の大自然も、
楽しむのに必要なのは
お財布ひとつだけ。

余計なことは、何も考えない。
ただ、鹿児島を満喫しよう。



飛行機・宿・貸切バス代
観光地・食事代 全て込み

早割適用代金

219,800円 税込

大人お一人様

基本旅行代金
229,800円 税込

（積立貯金にて
お申込の場合 219,800円 税込
令和7年8月までの
お申込の場合 224,800円 税込）

旅行実施日

2025.11.18.火 → 21.金

ご旅行の積立貯金をご希望されるお客様に問しましては、各農協様金融窓口までお問い合わせくださいませ。満期後旅行代金に充当させることができます。旅行不参加の場合は、満期金額をお客様がお受け取りいただきます。

旅 行 情 報

申込締切日 2025年10月17日(金)

募集人数 30名(最少催行人員20名)

食事条件 朝3回、昼4回、夕3回

利用予定航空会社 JAL

利用予定バス会社 国際興業バス(または同等クラスバス会社)

添乗員 旭川空港から旭川空港まで同行し、
旅程管理業務を行います。

利用予定ホテル ダイワロイネットホテル鹿児島天文館
砂むし温泉 指宿白水館
(または同等クラス)



N tour 株式会社 農協観光

ー金融部からのお知らせー

上川北部3JAトラベルプラン

鹿児島の秋を巡る旅

スケジュール

日程	行程表	食事
11.18 [火]	各JA 出発 → 旭川空港 9:00着/10:05発 → お弁当 羽田空港 11:55着/13:45発 → 鹿児島空港 15:35着/16:15発 → 宿泊 ホテル 17:00着/18:20発 → 夕食 食事場所 18:30~	昼 夕
11.19 [水]	ホテル 観光 市立維新 ふるさと館 昼食・観光 仙巖園 参拝 霧島神宮 展望 有村溶岩 桜島 フェリー 鹿児島港 フェリー 宿泊 ホテル 夕食 食事場所	朝 昼 夕
11.20 [木]	ホテル 観光 知覧武家屋敷庭園 知覧特攻平和会館 昼食 鹿児島県内 宿泊 砂むし温泉	朝 昼 夕
11.21 [金]	ホテル 8:00発 → 鹿児島空港 10:00着/11:05発 → お弁当 羽田空港 12:35着/14:05発 → 旭川空港 15:45着/16:20発 → 各JA 到着	朝 昼 夕

■バス ■飛行機 ■フェリー ■徒歩 ※この行程表は現在の予定であり、天候・交通事情またはその他の理由により変更になることもございますので予めご了承ください。



ダイワロイネット
ホテル鹿児島天文館
鹿児島県鹿児島市千日町1-1
(または同等クラス)
TEL.099-216-7255



砂むし温泉
指宿白水館
鹿児島県指宿市東方12126-12
(または同等クラス)
TEL.0993-22-3131

詳しい旅行条件を記載した書面をお渡しいたしますので事前にご確認の上お申込みください。

ご旅行条件(要約) お申込みの順には必ず旅行条件書面をお受け取りください。本旅行は次の条件によります。

1.旅行の契約について お申込みの順には必ず旅行条件書面をお受け取りください。本旅行は次の条件によります。

この旅行は(株)農協観光北海道支店(札幌市中央区北4条西1丁目(北農ビル1階) 駅前庁長官登録旅行業第939号。以下「当社」といいます。)が企画する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型旅行企画契約を締結することとなります。その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書面、確定書面(最終旅行日程表)、及び募集型企画旅行約款によります。

2.旅行代金に含まれるもの 旅行日程に明示した利用交通機関の運賃、旅行日程に明示した観光バス料金、ガイド料金、入場料、食事料金、宿泊料金、手荷物運搬料金(海外)、添乗員の同行費用。

3.旅行代金に含まれないもの 前項のほかは旅行代金に含まれません。

4.旅行代金のお支払い (1)申込50,000円(2)お電話等でのお申込みの場合は、お申込み翌日から起算して3日以内に、所定の申込書と申込金を提出していただきます。(3)旅行契約は当社が予約の承諾をし、申込書と申込金を受領したときに成立するものとします。(4)旅行代金の残金は旅行開始日の前日から起算してかかるのぼって、14日前にあたる日よりお支払いください。

5.取消料 契約成立後、お客様の都合により契約を解除される場合、または旅行代金が所定の期日までにお支払いがなく、当社が契約を解除した場合、旅行代金に対してお一人さまにつき次の割率で取消料または同額の違約料をいただきます。なお、複数人でのご参加で、一部のお客さまが契約を解除される場合は、契約を解除されたお客様から下記の取消料をいただきほか、ご参加のお客さまから運送・宿泊機関等の((台・室あたり)ご利用人数の変更に対する差額代金をそれぞれ申し受けられる場合があります。

6.申し込み締切日について 2025年10月17日(金)を申し込み締切日とします。

7.特別保証 お客様が旅行中、被られた一定の損害については、特別保証規定の定めにより補償金・見舞金をお支払します。

●この旅行条件は2023年9月1日(金)を基準としております。

ご旅行の積立貯金をご希望されるお客様に際しましては、各農協金融窓口までお問合せ下さいませ。満期後旅行代金に充当させることができます。旅行不参加の場合は満期金額をお客様がお受け取りいただきます。

取消料

取消日	取消料(お一人様)
旅行開始日の前日 から起算して さかのぼって	①2日前に当たる日の解除 (日帰り旅行にあっては1日前)
	無料
	②20日前に当たる日の解除 (日帰り旅行にあっては10日前) (③～⑤とのぞく)
	旅行代金の20%
	③7日前に当たる日の解除 (④～⑤とのぞく)
	旅行代金の30%
④旅行開始日の前日の解除	旅行代金の40%
⑤旅行開始日の当日の解除 (⑥を除く)	旅行代金の50%
⑥旅行開始後の解除 又は無断参加	旅行代金の100%

その他の旅行条件は、本条件によるほか別途お渡しする取引説明書面、契約書面、確定書面(日程表)、並びに当社旅行約款(募集型旅行企画契約)によります。

●特別な記述が必要な方法

お客様の状況によって、当社手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。

●国内旅行保険加入のおすすめ

お客様が国内旅行行程中に、病気や急激かつ偶然な外来の事故で怪我をした場合、多額の治療費、移送費などがかかることがあります。また、事故の場合、加害者への賠償請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの治療費、移送費、また、死亡・後遺障害など保証する国内旅行保険にお客様ご自身で加入されることをお勧めします。国内旅行保険については、弊社係員にお問合せください。

●個人情報の取り扱いについて お客様がお申込みいただいた旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配およびそれらのサービスの受領のための手続きに必要な範囲内で利用させていただきます。

旅行企画・実施・お申し込み・お問い合わせ先



鶴岡庁長官登録旅行業第939号
株式会社 農協観光 北海道支店

〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目(北農ビル1階)
TEL.011-222-1151 FAX.011-222-0765

総合旅行業務取扱管理者:山下 淳

株式会社 農協観光代理業 JA上川ビル旅行センター

■上川生産農業協同組合連合会 〒070-0030 旭川市宮下通4丁目2番5号

TEL.0166-23-2495 FAX.0166-23-2436

北海道知事登録旅行業者代理業147号 総合旅行業務取扱管理者:宮越 一彰

J A 事業に関するお問合せ

JA北ひびき

本 所 0165-23-2179 上士別支所 0165-24-2311
多 寄 支 所 0165-26-2321 和寒基幹支所 0165-32-2442
朝 日 支 所 0165-5-28-2011 利尻基幹支所 0165-34-2868

JA道北なよろ

本 所 01655-3-2521 本 所 01656-2-1062
名 寄 支 所 01654-2-4531 下 川 支 所 01655-4-2562
智 恵 文 支 所 01654-8-2111 中 川 支 所 01656-7-2821

人間ドック等受診助成について

J A助成金に関する要件をお知らせいたします。



◎人間ドック助成（厚生病院）

一組合員当たり 7,000 円を助成します。

◎行政の特定健診（有料部分）

一組合員当たり 5,000 円を助成します。

※正組合員および農業に従事する家族を対象として、本人支払い分を上限として助成します。

※行政の特定健診助成は、受診者のお申し出により助成します。

士別市 ~ 領収書（士別市会計・市内医療機関）

和寒町 ~ 領収書（和寒町会計・町内医療機関）

剣淵町 ~ 領収書（剣淵町会計・剣淵町立診療所）

★領収書の写しを J Aへご提出下さい

お問い合わせ先：J A北ひびき本所・支所営農課・業務課へ

本所営農部農業振興課	23-2418	和寒基幹支所営農課	32-2441
上士別支所業務課	24-2311	剣淵基幹支所営農課	34-2011
多寄支所営農課	26-2321	朝日支所営農販売課	28-2011

行事予定表（4月）

日	曜	行 事 名
1	火	新採用職員入組式
2	水	SS 定期キャンペーン
3	木	
4	金	地区別懇談会
5	土	SS 週末キャンペーン
6	日	SS サンデーキャンペーン
7	月	
8	火	
9	水	SS 定期キャンペーン
10	木	
11	金	
12	土	SS 週末キャンペーン、自動車展示会（～13日）
13	日	SS サンデーキャンペーン
14	月	
15	火	第21回通常総代会
16	水	SS 定期キャンペーン

日	曜	行 事 名
17	木	
18	金	
19	土	SS 週末キャンペーン
20	日	SS サンデーキャンペーン
21	月	
22	火	
23	水	SS 定期キャンペーン
24	木	
25	金	第3回理事会、第3回監事會
26	土	SS 週末キャンペーン
27	日	SS サンデーキャンペーン
28	月	
29	火	（昭和の日） SS 生活応援キャンペーン
30	水	SS 定期キャンペーン

頭の体操 ⑦

クロスワードパズル

二重マスの文字を
A～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- 手品、マジックともいいます
- 来週の火曜日——にもう一度来てください
- 祝い事につきものの魚
- 麻雀であがる前にかけることも
- これが終わると新学期。入学式もあります
- インクを付けて押します
- テニスの試合で——の応酬が続いた
- 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- よく×(バツ)と対比されます

タテのカギ

- イヤにつないでシコシコ
- 柔道場に敷かれているもの
- 新しいクラスで——紹介をした
- は友を呼ぶ
- 茶道では表千家、裏千家など
- 真新しい——を着て入社式に臨んだ
- 漢字で書くと枸橘、枳殼。春に白い花を咲かせます
- 海のパイナップルと呼ばれる海産物
- 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- パソコンの入力装置のひとつ
- 4月のこと。——・フル



士元 ■■■えを 事誌ポ号住 ■て方選 2丁口をスレの応
 ノ別0 応當締て希まはヘスわ所官いはと食豆豆紹各1方募ク
 プ市9 募選め下望たのトが製たどおをののさせてお食豆の豆
 レ北西5 先発切ささひごに家名ガきらよレシののいま肉肉
 ゼヒ1 表りいれ掲書意投のキまかりゼののいま肉肉
 シンビ条0 載書き見出年にすの紹ンミキたたの肉肉
 ト書き丁8 本令方時添やて来齡、ノミ介ト。トマイ
 クイズ自2 誌和はそべてわ下を事職イのでト。トマイ
 「 1 5 7 のン下家い。入電業ズ採重(ペソマ)たおー
 番地1 番地1 号4 月年書記業ズ複(バーカ)たおーで答
 16 日 書きムの尚の話答とさズスされルスによソマ5え
 添等 来本上番 日 添等 来本上番 セた当各1力名て

**パズルの応募方法と
おたより募集**

まるでいちご大福!? サンドイッチ



【材料】(2人分)

食パン	2枚	あんこ	80g
ホイップクリーム	40g	いちご	適量

【作り方】

- ①食パンの耳を切り落とす。
- ②ホイップクリームとあんこを混ぜる。
- ③ラップを広げた上に食パンを置き、②→いちご→②の順で隙間が無くなるように塗る。
- ④もう1枚の食パンで挟みラップでしっかりと密閉し、冷蔵庫で30分以上休ませる。
- ⑤ラップごと斜め十字に切り、完成。

ここがポイント

◎甘酸っぱいいちごとあんこの甘みが良く合います！
いちご以外にもキウイフルーツやみかんなどでも美味しくお作りいただけます！



士別警察署かわら版

○春のヒグマによる人身被害の防止 「春はヒグマとの遭遇に注意」

1ヒグマ出没情報を確認する。

ヒグマは、河川敷、緑地帯、公園などのほか、身近な場所に潜んでいる可能性があるので、自治体のホームページや新聞、テレビなどでヒグマの出没情報を確認しましょう。

2山に入る際は、熊除けの鈴や笛など音が出るもの鳴らし、複数で行動する。

万が一、ヒグマが襲いかかってきたときに身を守るには熊撃退スプレーが有効なので、熊撃退スプレーを持つようにしましょう。

3ふんや足跡を見つけたら、すぐに引き返す。

畑の農作物や草木などが食いちぎられた跡などをを見つけたときは、すぐに引き返しましょう。

4食べものは必ず持ち帰る。

ヒグマは、いったん人間の食べものの味を覚えると、それを目当てにゴミ捨て場などに繰り返し出没します。

山中に生ゴミを放置したり、埋めたりしないようにしましょう。

5もしもヒグマを見たら、ゆっくり後ずさりしながら静かにその場を離れる。

ヒグマに遭遇したときに、逃げたり、騒いだりすると、ヒグマを興奮させて襲われる可能性があります。

リュックや持ち物は回収しないで、背中を見せず、ゆっくりと静かに立ち去りましょう。

問い合わせは士別警察署まで
士別警察署(代)23-0110



JAコネクト

JAと組合員をつなぐアプリが登場
FAXとスマホの切り替えが自由自在

★アプリの導入はこちらから

iPhoneの方



App Store
からダウンロード

Androidの方



Google Play
でダウンロード

JA北ひびき



スマホに登録してね

※ご不明な点はJA北ひびき 本支所営農担当部署へお問い合わせください。